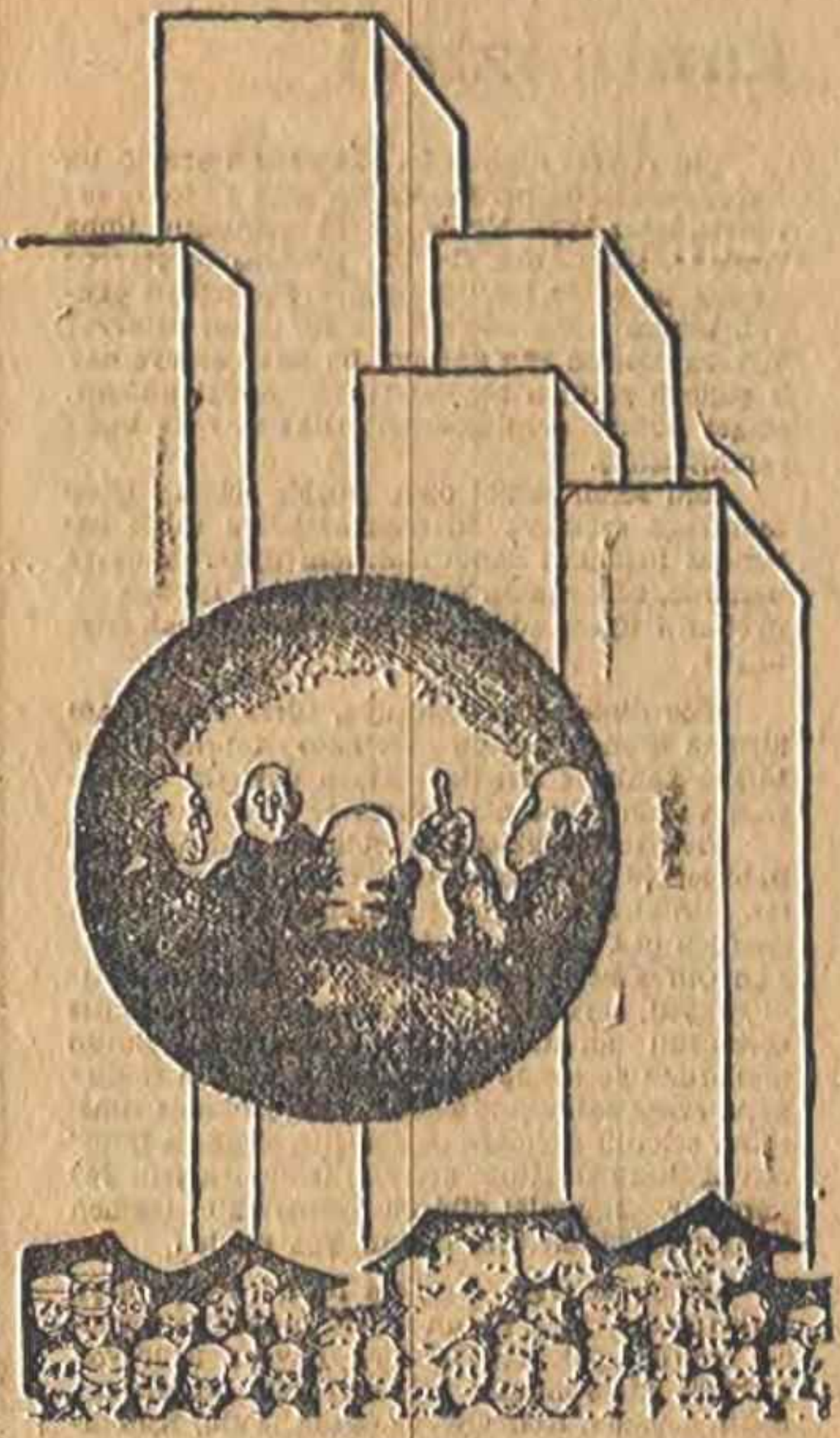


ŞEHİR TİYATROLARI:

- FATHİ: (28 53 80) Hitler Yağlamında Hayat-ı Hakiki-ye Sahneleme (21.00)
- KADIKÖY: (30 31 21) Yarın Bütün Dünya
- ÜSKÜDAR: (33 03 97) Patayazık Hanımefendi (21.00)
- TEPEBAŞI DENEME SAHNESİ: Kel arkası Bir Vlen-me Teklifi (15.30)

Pekin kâhda ordusunun aslında yüreği, ruhu mayan «robotlardan» kuruyor, bunlar emirleri her emrini hemen o anda yerine getirmeye idirdi. Askeri tutsaklardan Lu Fay, Çin zırhlı tank tümeninin tahrip edilen 80 Nolu tank südüncü; sorguya çekildiğinde sunuları açıkladı: «Bl ze, yolda gördüğün herşeyi yakın ve yakın emri verildi». Görüldüğü gibi bu emirler aynen ve harflilen yerine getiriliyordu ve bunda en başarılı (Devami 8. Sayfada)

BELGESEL / BİR SEMİNER

YEREL YÖNETİM
VE
GÜÇ YAPISI

~ seminer ~

TÜRKİYE'DE
YEREL YÖNETİM GELENEGİ

Yerel yönetim dediğimiz zaman aslında geniş kapsamlı bir örgütlenme söz konusudur. Yani her cemaatin (komün) kendini yönetmesi için gerekli örgütlenme... Türkiye'de yerel yönetim geleneği dediğimiz zaman kuskusuz köy toplulukları ile işe başlamak gerekir. Ancak biz kentleşen Türkiye'de, kentleşmenin getirdiği sorunlar açısından öncelikle belediyelere, yani kent yönetimine önem vermek durumundayız.

Kent yönetimi, kent hayatının muhtelif sınıflarının söz sahibi olması anlamına gelir. Eski bir olay değildir. Bir çok kimseler bunu eski Yunan Demokrasi'sine, Roma Cumhuriyeti'nin müesseselerine kadar uzatırlar. Gerçekten bunların komünal yönetimine, komün statüsüyle uzaktan yakından ilgisi yoktur. Sözü ettiğimiz komün demokrasisi, başlangıç olarak, İtalyan şehirlerinde, Hansa şehirleri bölgesinde göze çarpar. Burada kentler kırsal alanla bütünleşmiştir bir organdır. Kentler, kırsal alanın ihtiyaçlarına yönelik zanaatların doğup geliştiği, idaresinin doğup geliştiği yerlerdir. Bu statüleriyle de, kazanç, faaliyet, üretim gibi nedenlerle merkez yönetimle yani imparatorluklarla çatışmaya düşmüşlerdir. Zamanla harp ile, ya da para ile

otohömilerini satın almışlardır. Kent, otokomünisine sahip olduğu zaman, onu yönetecekler bu kentin üretimi içinde söz sahibi olan esnaf gruplarıdır. Bu esnafın meydana getirdiği komünler kent yönetimine hakim olmaktadır. Bugün bile Londra Belediye Relsi'nin Londra'daki Guild Hall'de, yani bedestende seçildiğini düşünürsek bu ananın geçerliliğini koruduğunu anlamak mümkündür. Tabiiyle, komün demokrasisinin içinde gayet vanda, kaba çatışmalar da göze çarpar. Rönesansın tarihine baktığımız zaman Floransa'da Medici'lerle Pazzi'lerin birbirleriyle viyisliklerini, işin kan davasına döktüğünü, Verona'da benzer olayların sonunda Romeo ve Juliet gibi bir tarihî dramı ortaya çıkardığını bile görmek mümkündür. Kent, muhtelif esnaf gruplarının, muhtelif loncaların, tüccar gruplarının birbirleriyle viyislikleri, yönetime hakim olmak çabasına giriştikleri bir ortam olmuştur.

Yeni çağlar boyunca endüstrinin gelişmeye başlaması, pazarın yerel alandan yayılıp ulusal alana çıkması ve ulusal kapitalizmin, kapitalist iktisadi nizamın ve güc gruplarının ortaya çıkması, kent demokrasisi için aslında başka türlü bir eylemin başlangıcıdır. Böylelikle

ile gelişen kapitalizm, kendi ideolojisi olan liberalizmin mantığı içinde kentlerde esnaf hakimiyetini, geleneksel yapıyı sarmış, fakat sonunda yine bu mantık içinde başıboş, plansız, bugünkü gibi yap-satçı, vur-kıracı, arsa spekülasyonuna dayanan zorluklar ortaya çıkmıştır. Dünyanın bütün büyük metropollerinde bu has-tahkları ya geçirmişlerdir ya da eklenen boyutlarla en azından yaşamaktadırlar. Bununla beraber özellikle Avrupa'nın sanayi metropollerinde geçmiş 100 yılda bu bozuk yapıyı, halkın siyasal terahhiyle önleyemediği bir gerçektir. Paris siyasal iktidarın baskısıyla merkezi hükümetin denetiminde kalmış, ancak son yıllarda belediye seçimi yapılmıştır. İmparatorluk devrinde Viyana, Budapest ve Berlin de merkezi vesayetin ağırlık gösterdiği kentlerdir. Gerçek çalışan sınıfların, sendika ve baskı grupları yoluyla kent yönetiminde ağırlığını duymaya başlaması batıda da yeni bir olaydır; Fransa ve İtalya gibi Akdeniz ülkeleri bunun mücahidesini vermektedir.

Türkiye'deki mahallî idare geleneğine baktığımız zaman görürüz ki, kent yönetimi 19. yüzyıla kadar, genelde ortaçağ Avrupası ile büyük farklılıklar gösterme-

mekteydi. Tıpkı ilk orta-çağın kentlerinde olduğu gibi, kent yönetimi hükümdar tarafından tayin edilen bir yöneticiye bırakılmaktaydı. Ancak geleneksel devlet, hizmet götürmekte araç ve personel yönünden güçsüz olduğundan, yerel grupların yardımına muhtaçtır. Tematiklik ve asayiş gibi konularda hizmetlerin gerçekleştirilmesi için esnaf gruplarının ve mahallî halkın temsilcileri hükümetçe mobilize edilmektedir. Zaten Kadı'nın yanında subaşı, çöyük subaşı, muhtesib (zabitâ şefi) gibi bir takım görevli memurlar da vardır.

Fakat burada dikkat edeceğimiz bir konu var. Geleneksel devlet aslında yeterli paraya, yeterli teknolojik vasıtalarla ve yeterli bürokratik kadrolara sahip olmadığı için güçsüzdür. Güçsüz olduğu için de ilk planda başvuracağı bir model vardır, öblem bakımından... O da terördür. Ekmeği eksik tartan fırıncı kulundan gıvlenir kapıya; muhallesine nişasta ya da kireç gibi birşeyler katan adam hemen orada falakaya yatırılır; paşlı çivi kullanan nalbantın dükkânı kapatılır vs., vs. Bu sistem eski Avrupa kentlerinde de, belirgin bir geleneksel şehir yönetimi ve belirgin bir beledi kolluk niteliğiydi. Fakat bunların hemen yanbaşında tabii, gene aynı güçsüzlük dolayısıyla şehirdeki ekonomik hayatın düzenleniş, yani gelen malların ahalinin tüketimi için depo edilmesi, karaborsacılığın önlenmesi, belirgin fiyat artışlarına karşı narh konması gibi olaylar da, daima şehir yönetiminin başvuracağı gruplar gene esnaftırlar. Orta-zaman Avrupa kentlerinde olduğu gibi, 18. yüzyıl sonlarına kadar Osmanlı kent hayatında da esnaflar, vazgeçilmez bir iştirak grup olmuşturlar. İdari davaylarda «off ve adet nasıldır bu memlekette?» diye, onlara sorulmuş, ona göre karar verilmiştir. Fiyat tesbitinde bunlara başvurulmuştur. Bilirsiniz iş hacminde tekel vardır. Yani dükkân sayısı deliridir; belirli bir zanaat dalında belirli sayıda çırak çalıştırılabilir burada artırma söz konusu ise yine onlara başvurulur. Böylece Türkiye'nin kent idaresi geleneğinde esnaflar daha başlangıçtan vazgeçilmez unsurlar olmuşturlar. Bu iştirakı yardım niteliği zamanla karara katılma haline gelmiştir.

19. yüzyıl sonları Türkiye tarihinde büyük değişimlerin başladığı bir dönemdir. Her şeyden önce kırsal alanda batı pazarlarına yönelik bir değişim başlamıştır, yani mono-kültürel tarıma geçilmiştir veya mera tarımında hayvancılığa yavaşça geçilmektedir. Çiftlikler teşekkül etmiştir. Bundan dolayı arazi gaspı artmıştır. Bu bir yana, nüfus bütün dünyadaki gibi Türkiye'de de artan bir hızla artmaktadır ve şehirler bu yüzden bir takım güçlere sahne olmaktadır. Örneğin İstanbul, sayılamayacak kadar, yani büyük problem teşkil edecek kadar bekar işsiz kalabalığının akınına sahne olmuştur. Bu, şehrin asayişini bozmuştur. Her türlü ayaklanmanın göndüllü üyeleri olmuştur bunlar... O kadar ki, II. Mahmut Yeniköy Ocağı'nı kaldırdıktan sonra bazı bekar hanlarıyı yitirdiğinden, vebadan bilmüş, kokmuş cesetler bile çıkmıştır. Asiri bir nüfus tahakkümü vardır. Kentlerin teknolojik yapısının, teknolojik potansiyelinin kaldıramayacağı bir artış söz konusudur, bugünkü kadar değilse bile. Bütün bunların yanında yine aynı dönemde aile halinde göçler başlamıştır. Mesela İstanbul'da Eyüp civarında, Kasımpaşa civarında ve Üsküdar sirtlarında ilk gecekondu mahalleleri bu dönemde ortaya çıkmaya başlamıştır. Bu kültürel, sosyal, ekonomik değişime, şüphesiz ki, artık eski kent yönetiminin bir çok merkezlerde etkisiz hale gelmiştir.

Yani bir kadının yanında bir kaç memur hem asayiş sağlaması hem esnaf gruplarına başvurarak ekonomik hayatı düzenlemesi, imkânsız hale gelmiştir. Bu nedenle radikal reformlara girilen, askeri güc ve kolluk kuvvetlerini yenileyen II. Mahmut, kentteki başı bozukluğu önlemek için İhtisab Ağalığı rejimini kurdu. Bu bir terör rejimiydi. Yapıcılıktan çok onaylılık amacı ile kurulmuştur ve bir çok yerlerde soygunculukla sonuçlanmıştır. Bu nedenle ki hizmet ve organlar yönünden modern belediye örgütünün temelleri Tanzimattan sonra atılmıştır. Bu reform vilayet yönetimindeki reformlarla paralel olarak yürütülmüştür. Yani kentsel modernleşme ile birlikte merkezî yeteli eğilimin güçlenmesi yeni örgütlenmenin biçimini tayin etmekteydi. Bu atılımlar Metternich'e modern okokrat bir grup tarafından yürütülmüştü.

Modern belediye örgütünü gerektiren nedenler şunlardır. Denizcilik, ticari faaliyetler, transport çok artmış; katarlar arası ötekçe de gelişmeye başlamıştır. Osmanlı kentleri, bu dönemde akla hayale gelmeyecek hastahklarla yüz yüze gelmiştir... Plaslten doğan kole-ra ve veba gibi hastahkların yayılması, Osmanlı insanının tanımadığı frengi, vs. gibi zührevi hastahklar kentlerde kol gezmeye başlamıştır. O zaman, Tanzimat dönemi idaresininin 19. yüzyıldaki karşılaştığı problemler ortadadır. Memleketteki bazı ilman şehirleri, artık böyle Avrupa şehirleri arsa sıra gelip gideceği, mal alıp götüreceği yerler olmaktan çok, onların yaşayacağı hayat sahası haline gelmiştir. Bir takım yeni transport problemleri, şehir içi ulaşım problemleri, yerleşim problemleri ortaya çıkmıştır. Tanzimat yönetiminin karşılaştığı başlıca problem budur. Kent yönetiminin silah etmek ve bunun için de, modern belediye idarelerini kurmak gerekmektedir. Özellikle Kırmızı Harbi sırasında İstanbul bir kargaşa içine düşmüştü. Yabancı elçiliklerin bu sırada Babıali'ye başvurdukları, yani baskı yaptıkları bir konu «bu kadar adam geliyor, asker geliyor, yaralanıyor ve tabii hava için burada kalyor; bu kentin pisliği ne? Bu ulaşımın berbatlığı ne? Harbin yönetimi akıyor» gibi şikayetlerdi. Tanzimat bürokrasisi için belediye, siyasal kabulma, «Comune» demokrasisi demek değildir. Belediye, harap şehirlerin abad edilmesi, geniş caddeler, medeni hizmet ve temizlik demektir? Demek ki belediye merkez ve taşra idaresinde bu tür ihtisaslama anlayış ve örgütlenmesi olarak doğmaktaydı? 27 Zilhicce 1271'de (16 Ağustos 1854) İstanbul'da Şehremaneti bu nedenle kuruldu. Şehremini tayinli bir memurdur. Yanında klasikteki gibi esnaf temsilcilerinden müteşekkil sadece iştirak bir kurul (Şehremaneti Meclisi) vardır. Ancak, etkin bir hizmet görmediler. Artan sorunlar ve Kırmızı Harbinin yarattığı trafik denetimi ve yabancıl devletlerin de istiyeli, kozmopolit muhit Galata - Beyoğlu'nda özel statüli bir 6. Daire-i Belediye kuruldu. Dairenin yazışma dili Fransızca idi.

Modern Osmanlı belediyesinde önemli bir yapısal bozukluk vardır. Hükümetin merkezî yetkililiği belediye için en gerekli olan merkezî yetki bir yapının bile doğmasına imkân bırakmamıştır. Bu yapısal bozukluk a) Yetki kılığı, b) Fonksiyonlardeki dağınıklık ve eşgüdüm noksanlığı olarak tezahür edebilir.

Belediye şu işine el atamıyordu. Su, kanalizasyon ka, mabetler, sibyan mektepleri ve bir kısım kent arazi-i vakıflar idaresininin (Nezaret) elindeydi. Asar-i Atışi böyleydi. Yol, bina yapımı bharım işi Narfa Nezaretindeydi. (Devam Edecek)

DÜNYA BARİŞ KONSEYİNİN
BERLİN OLAGANÜSTÜ KURULTAYI

- 2 -

Gerçekten de, 1975 Ağustosundan bu yana kaydedilen gelişmeler kımlerin evrensel barış ülküsüne içtenlikle bağlı ve kımlerin barışı dudaklarının ucuyla savunur görünüşü tüm cabalarını silahlanmaya yönelttiklerini ortaya koymuştur. 30 Temmuz 1975 de Helsinki'de toplanıp 1 Ağustosta «Nihai Sene'din imzalanmasıyla sonuçlanan «Avrupa Güvenliği ve İstikrarlı Konferansı» uluslararası ilişkilerde bir dönüm noktasını, Avrupa alması tarihinde bir kilometre taşıı simgeliyordu. 33 Avrupa devletiyle ABD ve Kanada'nın devlet ya da hükümet başkanları «Helsinki Nihai Sene'din altına koydukları imzalarla dünyadaki soğuk savaş mirasının tasfiyesi ve farklı sosyo-politik sistemlere sahip devletler arasındaki ilişkilerin yeni ve barışçı temellere dayandırılması gereği üzerinde uyustuklarını kanıtlamışlardır. Konferansın sonuçları Avrupa ve dünya halklarına içtimsel ve duygusal açıdan, bu sonuca varılmasında, başta Sovyetler Birliği olmak üzere, tüm sosyalist ülkelerin kararlı cabalarının ve Dünya Barış Konseyinin temsil ettiği barış güçlerinin onur payı büyüktür.

Helsinki Konferansı tarihindeki diplomatik kongrelerden farklı olarak, bir savaş sonrasında yenilen ve yenilen devletler arasında duran (statik) bir düzen kurmak için değil, dünyanın geniş boyutları ve devletlerin mutlak eşitliği içinde dinamik ve sürekli bir güvenlik ve istikrarı sürdüren diyalektik koşulların saptamak üzere toplanmıştı. Bu özelliğinden dolayıdır ki Helsinki Konferansı ve onun sonuç belgesi asıl güncel hükümetlerden çok halkların dünyada adil ve sürekli bir barışın gerçekleştirilmesi yolundaki özlem ve iradelerinden almaktadır. Nitekim, zamanın İtalya Başbakanı muvaffak Aldo Moro Konferansın yaptığı konuşmada şöyle diyordu: «Helsinki'de yapılan, halkların isteklerine koşut olarak devletler arasındaki ilişkilerde barışçı evrim yolunu açmaktadır.

Ne var ki, Helsinki'de varılan anlaşmanın etkinliği, orada bitimsenen ülkelere bütün devletlerin titizlikle uymalarına ve Nihai Sene hükümlerini yaşama çabalarına bağlıdır. Nihai Sene'din özüntü «Detant» kavramı oluşturmuyordu. De-

tant ulusların bağımsızlığına, egemenliğine, eşitliğine saygı ve içlerine karışmada ülkeleri üstüne kurulu bir «consensus»ün uluslararası ilişkilerde yansıtılması demektir. Detant gerginlikleri hafifletecek, tehlikeli anlaşmazlıkları sınırlandırıp çözümünü kolaylaştıracak, devlet arasında ikili ve çok yanlı istikrarlı ilişkileri arttıracak, kısacası, dünyada daha olumlu bir hava yaratacaktır. Ancak, yumsamanın somut bir içerik kazanması ve detant sürecinin geri dönüşmez noktaya varmasının koşulu, siyasal yumsamanın askersel yumsama ile derinleştirilip pekiştirilmesi, başka deyişle, silahlanma yarışının sona erdirilmesi ve silahlanma konusunda somut sonuçlara varılmasıdır.

Oysa kimi devletler yumsamaya başka bir anlam vermek eğilimini gösterdiler. Burada, Pekin yöneticileri gibi, yumsamaya başından beri karşı çıkanları bir kenara bırakıyorum. Çünkü onlar bir dünya savaşının yakın ve kaçınılmaz olduğunu her fırsatta açıklamakta kalmayarak savaşı tahrik için ellerinden geleni yapmaktadırlar ve bu uğurda emperyalizme istikrarlı yapmaktan bile çekinmemektedirler. Sözüntü etmek istedikleri çevreler yumsamayı kabul eder görünmekte birlikte ona başka bir anlam vermek isteyecektir. Onlara göre detant askeri bloklar arasında bir anlaşma düzeyine indirgenmeli, devletlerarası güçler dengesine dayanmalıdır. «Ne kadar çok silahlanırsak badiş o denli kolaylaşır» ya da «Barış istiyorsan savaşta hazır ol» düşüncesini yaymaya çalışırlar. Oysa bu görüş yanlıdır, aldatıcıdır. Çünkü korkuya, dengeye dengesine, caydırıcı güce dayalı bir barış sağlanabilir, sürekli olamaz. Bunun en çarpıcı örneğini bize Nöttron bombası girişimi göstermiştir. Nöttron bombası yapımının savaş tehlikesini daha az olası kılmak diye düşünün, silahlanma yarışını hızla tırmandırmaktan başka şeye yaramayacağı kısa sürede anlaşılacaktır. Nöttron silahı tehdidini ortaya atırlar yine de istemeyerek, barışa hizmet etmiş sayılabilirler. Çünkü bir yandan dünya halkları canlarını yokedip esyaya zarar vermeyen bir silah düşüncesinin bile insanın kendi eline karıştı yapabileceği en büyük hakaret olduğunun bilineğine varmışlardır; öte yandan da hiçbir teknolojik üstünlüğün bir devlet ya da devletler gru-

bunun tekelinde kalmayacağı pek çabuk anlaşılmıştır.

Yumsama üzerinde yapılan yanlış yorumların asıl tehlikesi, detantın vazgeçilmez koşulu olan genel silahsızlanma sorununu arka plana itmesidir. Oysa, tarihin hiçbir döneminde benzeri görülmemiş bir silah üretimi sonucunda dev cephaneliklerle, nükleer silah depolarıyla donatılmış, küçük bir kıvılcığın bütün insanlığı yokalmaya mahkum edeceği bir dünyada silahsızlanmadan daha çok öncelik taşıyan hangi sorun olabilir? Silahlanma yarışını sürüp gittiği, devletlerarası ilişkilerin askeri ve stratejik hedeflere göre düzenlendiği bir ortamda yumsamadan nasıl söz edilebilir? Dahası, Birleşmiş Milletlerin 1974'te kabul ve ilan ettiği «Yeni Ekonomik Düzen» yılda 400 milyar dolar askeri harcamalara ayrılmış nasıl gerçekleştirilebilir?

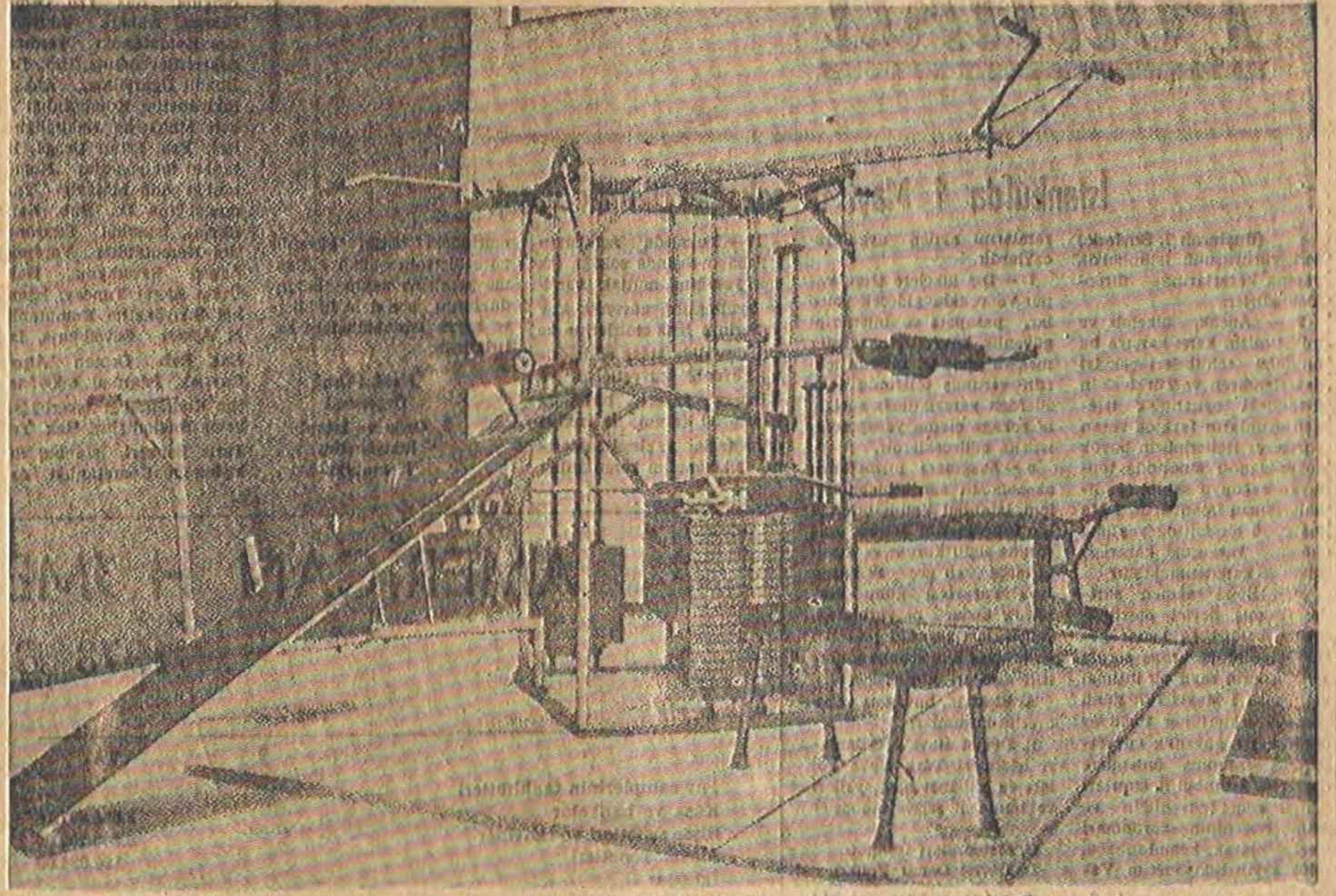
Sanırım ki bu noktada sorunun özüne girilmiş oluyoruz; Silahsızlanmanın insanlığın geleceği bakımından ilk ve en ivedi sorun olduğunu kimse yadsıyamıyor, fakat uluslararası ilişkiler bu gerçeğe uygun biçimde düzenlemek konusunda gelişme karşımıza her zaman aynı engel dikiliyor. Bu engelin adı Emperyalizmdir. Sömürüyü sürdürmek için emperyalizmin çeşitli yöntemler uyguladığını biliyoruz. 20. yüzyılın ilk yarısındaki klasik emperyalizm, 2. Dünya Savaşından beri yerini daha karmaşık sömürü biçimlerine bırakmıştır. Asya, Afrika ve Latin Amerika'daki bağımsızlık savaşları ile kapıdan koçulan yeni-sömürgecilik çok hızlı sirketler, konsorsiyumlar, askeri ve mali yardım şeklinde o ülkelere pendereden girmiştir. Bunu yapabilmek için de her ülkenin özgül koşullarından yararlanarak o ülkenin içinde kendisine malum bulmuştur. Bu mütefekkir, yertne göre, açık ya da kapalı fasım, millitarizm, «göven», «dış» gereklilik olmuştur. Emperyalizm bu nunla da k... amış, az gelişmiş ülkeler arasındaki gelişmeler, anlaşmazlıkları alevlendirerek dünyanın çeşitli bölgelerinde bir istikrarsızlık (destabilisation) ortamı yaratmış ve silahlanma yarışına özendirmiştir. Bu bakımdan, ülkemizin de içinde bulunduğu Ortadoğu bölgesindeki durum ilgi çekicidir.

(Devam Edecek)

• ÜLKEMİZDE SPORUN BAŞLICA SORUNU BİLİMSSEL EĞİTİM VE EĞİTİCİ NÖKSANLIĞI, TESİS YETERSİZLİĞİ VE BU NEDENLERE BAĞLI OLARAK SPORCU SAYISININ AZLIĞI OLARAK SIRALAYABİLİRİZ. BÜTÜN BU OLUMSUZ KOŞULLARA RAĞMEN ELİMİZ DERİ GÜCÜ EN İYİ BİÇİMDE DEĞERLENDİRMEK İÇİN KISA VADEDE ALINMASI GEREKEN EN YARARLI ÖNLEMLERİN BAŞINDA SPORÇULARIMIZ KONDİSYONUNU ARTTIRMAK GELMEKTEDİR. BEDEN TERBİYESİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ ÇALIŞMALARINI BU YÖNDE VE CİDDİ OLARAK YÖNÜMLÜSTÜRMELİDİR.

Spordaki başarısızlığın en büyük etkeni:

KONDİSYON YETERSİZLİĞİ



Bugün modern anlamda çalışma denilince kondisyon gelişmesi ile beraber düşünülen bir program anlaşılır. Bunun başlıca unsuru da modern donatılmış salonlardır

Kondisyon sözcüğü dört yıldır son çevremizimizde çok kullanılmakta. Ne yazık ki uygulaması yapılmamaktadır. Sporda ileri adımlara bu yarımla çoktan anlaşılmıştır ve başlıca olmaları kondisyon çalışmalarını bu çok büyük.

Ülkemizde sporun başlıca sorunlarını bilimsel eğitim ve geçici nöksanlığı, tesis yetersizliği ve bu nedenlere bağlı olarak sporcu sayısının azlığı şeklinde sıralayabiliriz.

Bütün bu olumsuz şartlara rağmen, elimizdeki gücü en iyi şekilde değerlendirmek için kısa vadede alınacak en yararlı önlem sporcularımızın kondisyonlarını arttırmaktır. Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü zaman geçirmeden bilimsel araştırmalarını yaptırarak güc geliştirme merkezlerinin açılmasını sağlamıştır.

Kondisyon yetersizliğinin en güzel örneklerini stadyumlarda, pistlerde, mindertlerde, ringlerde görmekteyiz. Ne de ki bizim futbol maçları, Avrupa'da oynanan maçların kalitesine erişmiyor. Neden bizim gücümüzü muhabakanın sahnesinde hakem elinden tutup, minderden bir tek bir halde kaldırıyor? Neden boksörlerimiz ilk raundlarda maçı veriyorlar? Neden bazı kişisel başarılar dışında atletlerimiz hep son sıraları paylaşıyorlar? İşte bütün bu olumsuz sorunların cevabı «Kondisyon yetersizliği» yatmaktadır. Bu çalışmalara önem verildiği zaman bizim sporcularımızın hızla iyi derecelere ulaşma başladıklarını görülmektedir. Türkiye'de bunun en güzel örneğini bir kase ne önce Galatasaray'ı çalıştıran Brian Brish verdi. Takımın başına geçince geçmez güçsüz olduklarını görüp ağır kondisyon çalışmalarına başladı. Kondisyon çalışmalarına verdiği önemin semeresini Galatasaray'ı üç yıl üstüste şampiyon yaparak gördü. O dönemde Galatasaray Avrupa şampiyonlarında da büyük başarılar elde etti.

Güç artırmak için kası yük bindirilmesi gereklidir. Bunun elde edilmesi için de bir dizi yöntem vardır ve en çok tutulanları şunlardır:

- 1 - Calisthenics çalışmaları.
- 2 - a - İzometrik çalışmalar (Vücut ağırlığı ile).
- 3 - b - Ağırlık izometrik çalışmalar.

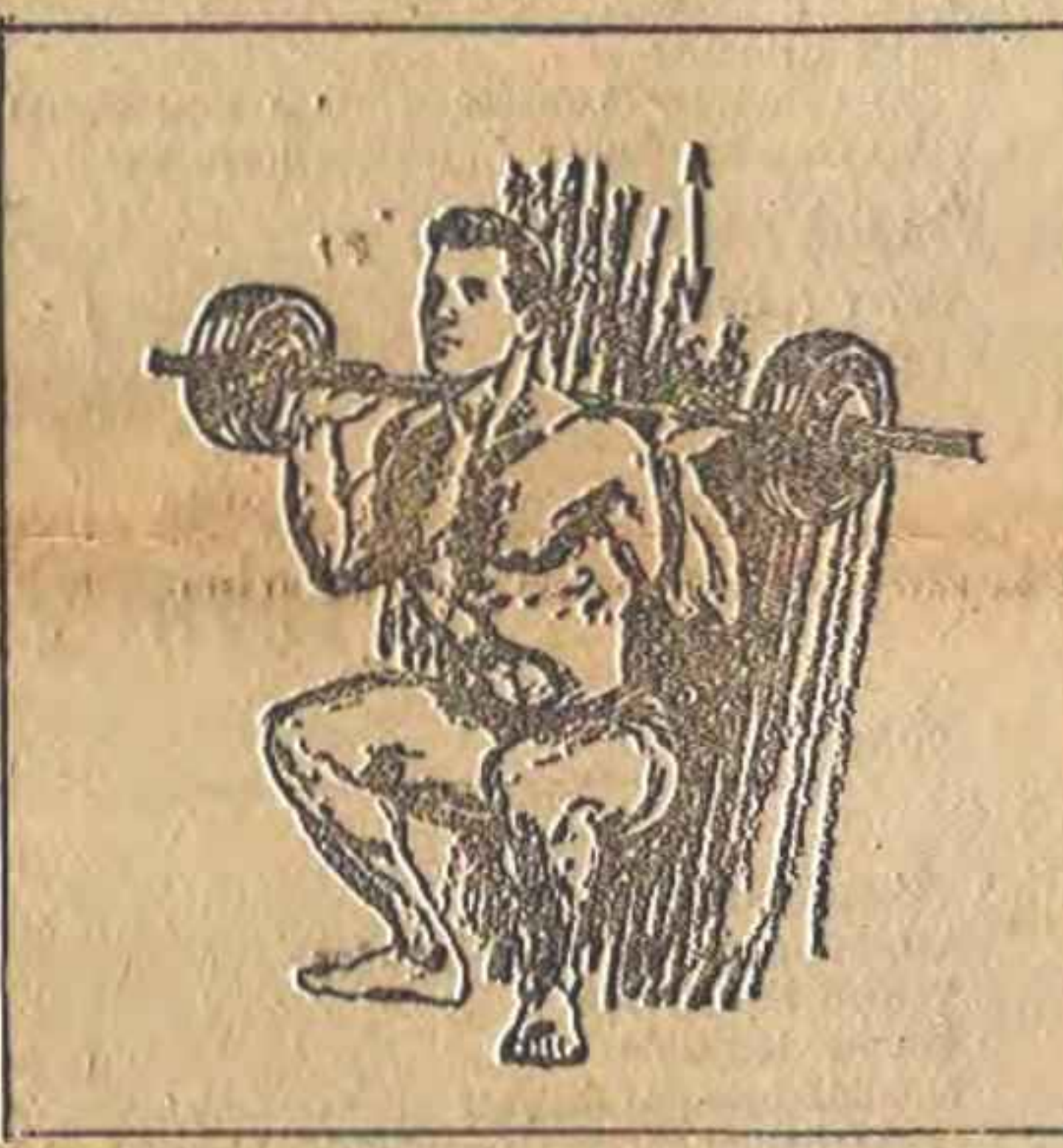
III - İzometrik çalışmalar. IV - Madeni yaylar ve lastik kablolar ile yapılan çalışmalar. V - Ağırlık yapılan çalışmalar.

CALISTHENICS ÇALIŞMALAR

Push-up'lar, barfiks, sit-up (Mekik) ve bunun gibi kalisteniklerin kullanılan kaslara yüklediği ve böylece gücü artırdığı doğrudur. Ancak ağırlık ve bütünlük taşıdığı farklılıklar dolayısıyla her birisi farklı bir yüklemeye çalışmaktadır ve bu ağırlık farklılıkları ekzersizlerin farklılığına bağlıdır. Örneğin: Şişman kişiler barfiksle kendilerini bir kere bile çekemezler. Bununla beraber kalisteniks programı ağırlıkla yapılan kondisyon çalışmalarını içinde yararlı bir şekilde kullanılabılır.

İSOKNETİK ÇALIŞMALAR

Bu tip çalışmalarda çalışanın ceketken veya itekken uyguladığı karşı uyguladığı kuvvete göre kendini ayarlayan bir aygıt yoluyla yapılır. Aygıt çalışmasını uyguladığı kuvvetin tam eş değeri bir kuvvetle karşı koyar. Bu çalışmalar gerek grup gerekse bireysel temele dayanan ağırlık çalışmalarında ek çalışma olarak yapılması tavsiye edilir.



İSOMETRİK ÇALIŞMALAR

İsometrik çalışmalar ağırlık olsun veya kendi vücut ağırlığı ile olsun, tek başlarına veya birlikte kondisyon çalışmalarını için katı surette yeterli değildirler. Madeni yayların lastik kablolar ile yapılan çalışmalar içinde aynı şeyleri söyleyebiliriz. Bütün bu çalışmalar yeterli ağırlık kondisyon çalışmalarını içinde kullanılabılır.

AĞIRLIK ÇALIŞMALAR

Vücutta da belirtilen ağırlıkla yapılan güç geliştirme çalışmaları kondisyonun temelidir. Kondisyonunda başının ta kendisidir. Ağırlık çalışmaları başlıca üç amaçla kullanılır. Birincisi bütün dünyada «halter» sözcüğü ile ifade edilen ağırlık kaldırma çalışmalarıdır ve ne kadar çok ağırlık kaldırılan o kadar iyidir. Koparma ve silme denen iki temel hareketle kaldırılan kilitlerin toplamı sporunun derecesini tayin eder.

İkincisi insan vücudunu geliştirmek için kullanılan metotlar ve buna da «Bodybuilding» denmektedir. Bu

iki tip çalışmada da kondisyon ve kuvvet artırma olabilir. Fakat kondisyon yeterli değildir.

Üçüncüsü kondisyonu arttırmak için yapılan ağırlık çalışmalarıdır. Atletik performansa için güç geliştirme için tek ve en iyi yöntemdir. Kuvvet, dayanıklılık, esneklik, cabukluk ve güc herhangisi bir atletizm olayında önemli rol oynayan faktörlerdir. İşte bunların hepsi sağlam bir ağırlık çalışması programıyla geliştirilebilir.

Ağırlık çalışması dört zihni kendi içinde bir hedef olarak değil, daha çok hedef için bir yol olarak düşünülebilir. Öncelikle hedef mümkün olduğu kadar çok ağırlık kaldırmak değil, başka bir sporda uygulamak için kuvveti ve gücü, dayanıklılığı arttırmaktır.

Ağırlık çalışması programının düzenlenmesi, çalıştıracak sporcuların yapılarına göre hazırlanması

gereklidir. Güç, kuvvet ve dayanıklılığı geliştirme bakımından bütün sporlara ve yaşam süresince uygulanabilirliği olan ağırlık çalışmaları daha iyi bir yöntemdir. Ağırlık çalışmaları bütün spor branşlarında hızla da artmaktadır. Bazı çalışmaları incelemeye bunun tam tersini savunmaktaysalar da, ABD'de önce yapılmış olan bilimsel araştırmalar sonucu ağırlık çalışmalarının hızla arttığını ispatlamışlardır.

Sporcularımızın çalışma istediği ve hırsı var. Fakat belli bir yere sonra ulaşmaları, dayanıklılıkları kazanmaları ya da tabiri ki, hırsı yetmiyor. Çünkü, Kondisyonu tamimi kısı gücü, dayanıklılığı, iskelet sisteminin kuvveti olmasını, dolayısıyla, sindirim sistemlerini psikolojik yapıyı içeren bir komplekstir. Ağırlık çalışması sinir sistemi bütün bu sistemleri güçlü bir hale getirmektedir. Başarılı olmak istiyorsak bu çalışmalara derhal başlamamızı sağlamalıyız.



**GERÇEKÇİ
TİYATRO
SÖZLÜĞÜ**

aziz çalışmalar

Türkiye'de ilk kez, maddeci dünya görüşüyle, "ansiklopedik sanat ve kültür" sözlüğü niteliğinde, Türk ve Dünya Tiyatrosu.

• Kültür yayınevi
Doğum: GE-DA (Gehel Doğum)

Yeni çıktı!

BASIM

**MAO'NUN TEORİK
GÖRÜŞLERİNİN
ELEŞTİRİSİ**

M. I. Sladkovski • F. V. Konstantinov

304 sayfa 40 lira

KONUK YAYINLARI

RK 749 Sirkeli

Türkiye Doğum
TEMEL DAĞITIM
Himeye-i Ertan Sok.
Orhanbey İshani No 6
Kat:101 Cagaloglu-Istanbul

BASIM

**FAŞİZMİ
EZECEĞİZ**

Dolores Ibarruri

424 Sayfa 55 TL

KONUK YAYINLARI

TEMEL DAĞITIM
HİMAVELETAL SOK.
ORHANBEY İSHANI
NO 6 KAT:101
CAGALOĞLU İST.

POSTA KUTUSU 749
İSTANBUL

SAHİBİ:

POLİTİKA Basım Yayın A.Ş. adına KEMAL TÖRKLER

YAZIŞLARI MÜDÜRÜ: AYDIN ŞENESER

DİZGİ: POLİTİKA Basım Yayın A.Ş. Tipo Tesisi

BASKI: Asya Gazetecilik ve Neşriyat Ltd. Şti. Matbaası

Abone koşulları:

Yurt içi Yıllık 750 TL - 6 aylık 400 TL - 3 aylık 200 TL

Yurt dışı Yıllık 900 TL - 6 aylık 500 TL - 3 aylık 250 TL

Avrupa uçak fark olarak sayı için 650 TL ek ücret alınır

İLAN TARİFESİ:

İstanbul Baskısı 100. TL Yayın İlanları 50 TL

Bütün Türkiye ve Avrupa satımı 200 TL

